

## PLAVANJE- 4.A

Pozdravljeni,

V četrtek bi morali iti v bazen. Ker pa je zaprt, si preberite naslednje vsebine in doma naredite opisane vaje.

### DRSENJE

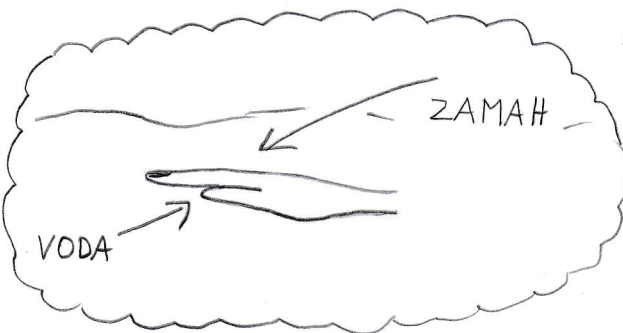
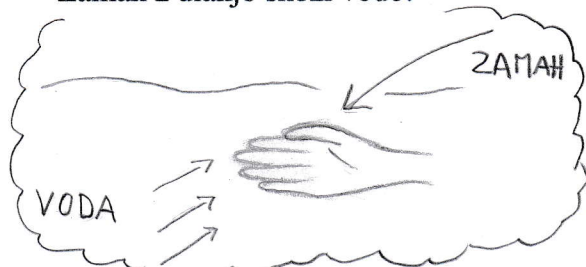
Ko plavate, je zelo pomembno, da tudi drsite. Ko drsite, počivate, obenem pa vas še kar nese naprej. Tako boste za določeno razdaljo potrebovali manj udarcev in zaveslajev, zaradi česar se boste tudi kasneje utrudili.

Naslednjič, ko se spet vidimo, boste poskušali dolžino bazena preplavati s čim manj udarci in zaveslaji.

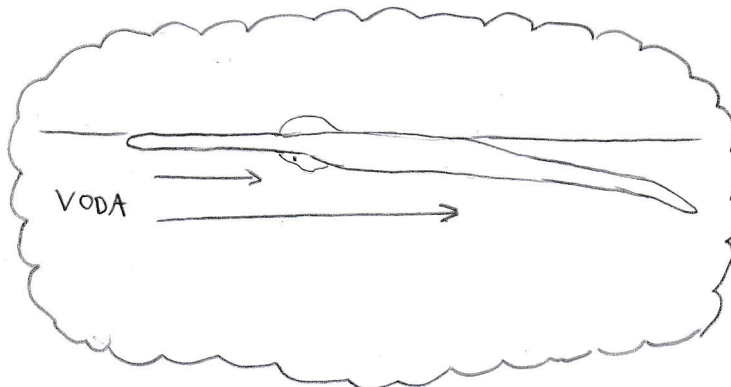
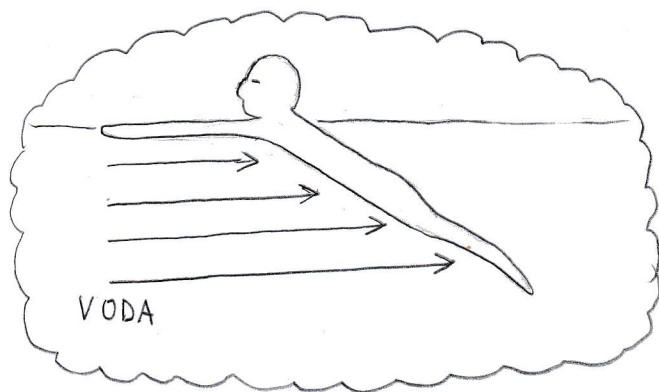
### POTAPLJANJE GLAVE

Poskušajte z roko zamahniti pod vodo. Če imamo dlan obrnjeno v smeri zamaha, bomo težje izvedli gib, kot pa če jo obrnemo na prste. Dlan je široka, prsti pa ozki, zato le ti predstavljajo manj upora. Podobno je pri plavanju. Bolj kot ležimo na vodi, bolj smo podobni "prstom" in zato lažje drsimo. Najlažje pa ležimo na vodi, če imamo glavo v njej. Zato je zelo pomembno, da plavamo z glavo v vodi, dvignemo jo pa samo, ko vdihnemo.

Zamah z dlanjo skozi vodo:



Plavanje:



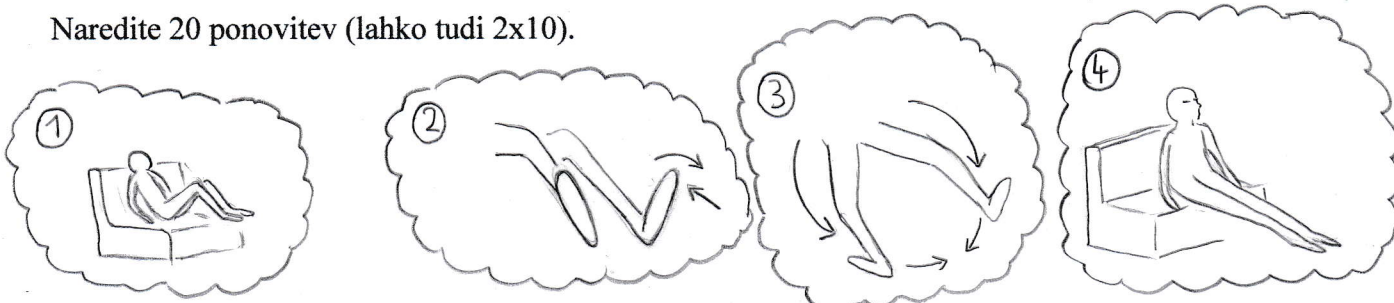
## VAJE ZA DOMA

Vaje že poznate, smo jih delali na suhem. Poskušajte jih delati 3-krat na teden:

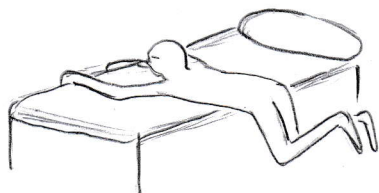
### Udarci prsno (sedite na kavču):

- 1) Pokrčite noge (počasi)
- 2) Nastavite stopala (na plosk in navzven)
- 3) Polkrožno udarite nazaj (hitreje)
- 4) Iztegnete noge in zadržite (2 sekundi- "drsitate")

Naredite 20 ponovitev (lahko tudi 2x10).



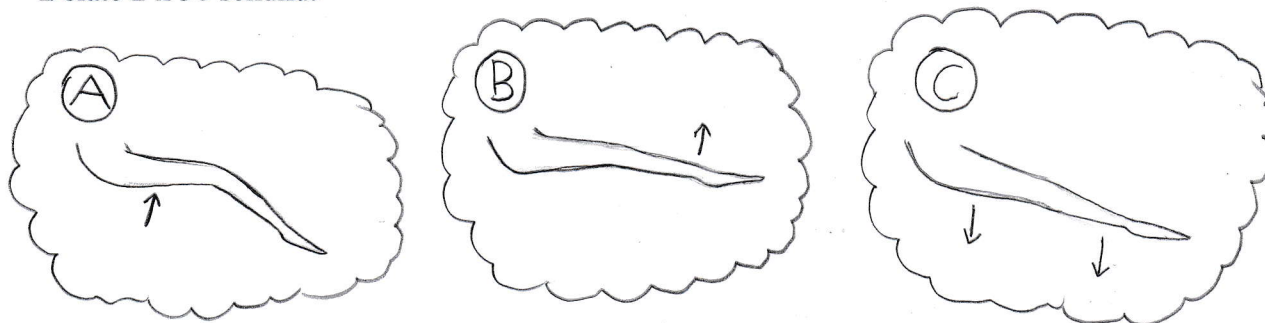
Vajo ponovite, le da zdaj ležite na trebuhu. Eden naj vas opazuje, pomembno je, da delate z obema nogama istočasno.



### Noge kravl (sedite na kavču):

- 1) Stopala zasukate rahlo navznoter
- 2) Bičasto udarjate z nogama (ena gor, ena dol)

Gib noge začnete iz kolka (A), in nato še iz kolena (B). Nazaj greste s stegnjeno nogo (C).  
Delate 2 x 30 sekund.



Bodite lepo in ostanite zdravi!